



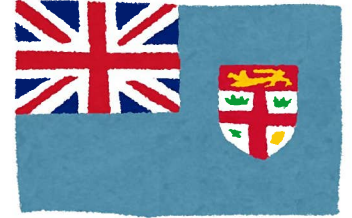
ラグビー給食レシピの紹介



フィジーと大分 コラボピタパン

材料	分量(1人分)
とりもも肉 (ソース)	70 g
さとう	1.5 g
無糖ヨーグルト	40 g
カレー粉	1 g
ごま油	3 g
ケチャップ	5 g
しょうゆ	3 g
塩 (こしょう)	0.01 g
(具材)	
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
ピタパン	小1 枚

A



フィジー料理

- ①Aを混ぜあわせたソースの中に肉をつけこみオープンで焼く。
180℃15分(コンビで)
- ②キャベツ、にんじんを千切りにし、油で炒め、塩、こしょうをする。
- ③ピタパンにとり肉とソテーした野菜をはさむ。

フィジーは南太平洋に浮かぶ300あまりの島からなる国です。
近くには、オーストラリアやニュージーランド、ニューカレドニア、トンガなどの国があります。

☆「ラグビー給食レシピ集」P20に掲載！
☆別府溝部学園高校の生徒が考案しています！
☆赤字で記載した食材は給食会で取扱っています！

※ピタパンは円形の中空パンのことで、切れ目に沿って半分に切り、中に具を詰めて食べます。

ザパ・ジーツス レジェノス

材料	分量(1人分)
シュレッドチーズ	5 g
ズッキーニ	6 g
たまねぎ	6 g
ベーコン	3.5 g
とき卵	8.5 g
牛乳	14 g
パン粉	4 g
オリーブオイル	0.7 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
アルミカップ	1 個



ウルグアイ料理

- ①ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニはさいの目に切る。オリーブオイルで炒める。
- ②ボールに、とき卵、牛乳、パン粉を入れ塩、こしょうをして①の具を入れて混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに②の液を入れ、シュレッドチーズをのせて、余熱したオーブンで170℃、20分焼く

南米大陸
ブラジルとアルゼンチンに接している国。
南は大西洋に面しています。

☆赤字で記載した食材は給食会で取扱っています！

※かなり膨れるので少し余裕のあるカップにすると良い。